Rivista Italiana di Teosofia

ANNO LXXII N. 1, GENNAIO 2016
RASSEGNA MENSILE DELLA SOCIETÀ TEOSOFICA ITALIANA
"Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1, comma 1, DCB Vicenza" - ISSN 2281 6127 - Abbonamento annuo € 25

Fidati dell'Universo

ANDREA BRAGGIO

Viaggiare bene è meglio che arrivare.
Buddha

Campanellino, perché non riesco a volare?
Peter Pan, per volare hai bisogno di ritrovare i tuoi pensieri felici.
James Matthew Barrie, *Peter Pan*

Fidarsi dell'Universo significa amare di più e giudicare di meno. Quando smettiamo di credere che il nostro cammino sia l'unico esistente e cessiamo di assumere un atteggiamento dogmatico verso tutte le cose, possiamo andare per la nostra strada con tranquillità e fiducia, facendo ciò che riteniamo giusto. Non cerchiamo di cambiare gli altri, ma impariamo a vivere liberi come bambini, capaci di esprimerci con gioia autentica e di apprezzare tutte le cose belle che abbiamo. Troviamo la nostra via quando cominciamo a osservare la nostra esistenza con un rinnovato senso di apprezzamento e ci rendiamo conto di quanto siano preziosi il nostro corpo, le nostre emozioni e i nostri pensieri. Questo significa essere vivi. Non chiediamoci di che cosa abbia bisogno il mondo; chiediamoci che cosa ci renda davvero vivi, felici ed entusiasti, e facciamolo. Il mondo ha bisogno di persone vive, felici ed entusiaste, che non fanno le cose perché sono obbligate, ma perché le sentono come le cose migliori per loro. È da questa condizione di pieno apprezzamento per ciò che siamo, abbiamo e facciamo che possiamo ispirare gli altri, specialmente quelli meno fortunati di noi. L'ispirazione è un grande dono e, una volta ricevuto, non possiamo far altro che passarlo anche agli altri.

Come ci sono persone che amano il giardinaggio e si prendono cura dei fiori e delle piante creando bellezza, così noi possiamo curare la nostra natura interiore, in modo da irradiare bellezza creativa a beneficio degli altri. Il luogo da cui iniziare a rimettere ordine nelle cose è in noi stessi. Si tratta di smettere di puntare il dito e di essere critici nei confronti di tutte quelle persone con le quali non riusciamo a intenderci. Abbiamo abbastanza da fare in noi stessi, senza ridurre in pezzi gli esseri umani nostri compagni e senza evidenziarne i difetti, i torti o i fallimenti. È tutta questione di imparare a vivere e a lasciar vivere, senza per questo rinunciare a creare il tipo di esperienza che ci è più congeniale. Quando saremo davvero disposti a migliorare le cose dentro di noi, potremo allora aiutare gli altri semplicemente attraverso l'esempio, senza critiche, intolleranza e parole di rimprovero. Potremmo così arrivare a comprendere che il modo migliore per influenzare la buona salute degli altri è vivere in buona salute; il modo migliore per influenzare il buon umore e l'abbondanza degli altri è vivere felici e nell'abbondanza; il modo migliore per influenzare l'amore e la saggezza degli altri è vivere nell'amore e nella saggezza.

Nel *Dhamma-pāda* troviamo scritto: "*Se ti capita di fare del bene, ripetilo, lascia che metta radici in te e ti riempia di gioia*". Fare del bene significa assumere un atteggiamento costruttivo nei con-

fronti della vita, costruire il meglio da ciò che vediamo intorno a noi e ignorare il resto, così da non dargli forza. Se vogliamo davvero stare bene dobbiamo apprezzarci di più e offrire più incoraggiamento a noi stessi e al prossimo. La missione di ogni Buddha è offrire agli altri incoraggiamento e comprensione, lasciando che siano quello che vogliono essere. Un Buddha direbbe: "*Fai ciò che ami e lascia che gli altri seguano le loro inclinazioni*". Nell'amore di un Buddha non ci sono forzature, perché egli sa bene che una mente è felice quando è aperta, spaziosa e riconosce pienamente il valore della libertà. La maggior parte delle emozioni negative che sperimentiamo ha a che fare con la libertà. Pensiamo a come stiamo male tutte le volte che la nostra libertà è messa in discussione.

Siamo più felici quando ci sentiamo liberi, quando riusciamo ad amarci e a non dare peso a quello che gli altri possono pensare o dire di noi. Molti hanno paura di amare se stessi, temendo di essere in qualche modo troppo egoisti o troppo indulgenti. Ma, per godere pienamente della vita e praticare la compassione verso gli altri, è fondamentale prima di tutto amare noi stessi, cioè contemplare la nostra esistenza e le nostre motivazioni stimando quanto sia preziosa la vita. Quando diamo amore a noi stessi e troviamo dentro di noi angoli oscuri che hanno bisogno di essere rischiarati, capiamo che anche gli altri hanno esattamente gli stessi sentimenti; e questa consapevolezza ci darà una buona ragione per essere compassionevoli verso di loro. La compassione è comprensione completa, ed è la madre e il padre dell'Illuminazione. Il Buddha si realizzò grazie alla compassione e alla gentilezza amorevole. Colui che nutre compassione per se stesso e per gli altri arriva prima o poi a comprendere che l'amore trasforma e trasmuta l'amarezza e l'odio. Un principio ben noto nella Creazione Intenzionale afferma: "*Non opporre resistenza al male, ma trionfa sul male tramite il bene*". Allo stesso modo il Buddha insegnò: "*In questo mondo l'odio non può porre fine all'odio. Solo l'amore è capace di estinguere l'odio*".

Esiste un noto detto occulto secondo cui *chi protegge il Dharma è protetto dal Dharma.* A questo proposito, c'è una bella storiella raccontata dagli insegnanti buddhisti del lignaggio Kadampa e che ha come protagonista un personaggio di nome Geshe Ben Kunghien. Costui possedeva terreno sufficiente per coltivare quaranta *ke* (circa ottocento chili) di grano duro all'anno, che però non gli erano sufficienti per sopravvivere. Pertanto si recava lungo le strade principali, per saccheggiare e derubare le carovane dei commercianti, e per le valli, derubando gli abitanti. Era un personaggio che non piaceva affatto, tanto che molti lo avevano persino soprannominato con il nomignolo "*quaranta ke di negatività*". Come la calamita attira il ferro, così i suoi pensieri e le sue emozioni attiravano su di lui molta disarmonia e penuria. Con tutti questi furti racimolava a malapena il minimo necessario per vivere. La mente di Geshe Ben Kunghien non solo era occupata da pensieri di scarsità e di sfiducia nell'esistenza, ma era anche priva di amore, di gioia e di gratitudine. Stanco di questa vita, all'improvviso abbandonò tutto e, animato dal sincero desiderio di essere una persona migliore, si dedicò alla pratica meditativa. Di lui si dice che abbandonò ogni preoccupazione e che, poco per volta, con perseveranza, cambiò completamente atteggiamento mentale. Smise di guardare il lato triste della vita e di aspettarsi il peggio, cominciò a coltivare pensieri felici e amorevoli. Un giorno si ritrovò a pensare: "*Che strano, quando ero laico e raccoglievo il grano, andavo a rubare nella via principale e nelle case e il cibo era appena sufficiente. Ora che ho abbandonato tutto, tutto è abbondante, fin troppo abbondante. Adesso che non ho più quella preoccupazione, non ho più quell'attaccamento, non vivo più in quello stato mentale di carenza, ecco che i cibi arrivano a me*".

Da quando aveva cambiato vita, Geshe Ben Kunghien era diventato talmente buono e il suo cuore, ormai privo di attaccamento, si era talmente aperto all'abbondanza dell'Universo, che tutti andavano a elogiarlo, a fargli offerte, a chiedergli consigli. Con chiunque riusciva a creare uno spazio energetico d'amore. Gli insegnanti buddhisti del lignaggio Kadampa fanno spesso riferimento a questa storia per mostrare che colui che si dedica con cuore sincero al *Dharma* non corre il pericolo di patire la fame o di essere senza protezione. La verità è che ognuno di noi attira su di sé tutto il meglio o tutto il peggio della vita in base ai princìpi che orientano la sua condotta e in base ai pensieri e alle emozioni con i quali si intrattiene.

Per noi creatori intenzionali il requisito di base è un amore profondo e radicato per il Divino che è in noi e in Tutto-Ciò-Che-È, un amore che ci esorta a focalizzarci sul meglio e ad aspettarcelo, ad avere un atteggiamento positivo e a ignorare tanti aspetti indesiderati sottraendo loro la forza. Niente di negativo può entrare nella nostra esperienza, a meno che non lo invitiamo, prestandogli attenzione con i nostri pensieri e con i corrispondenti sentimenti offerti mentre pensiamo. Questo è un concetto da tenere presente perché, quando dirigiamo lo sguardo sugli aspetti indesiderati di qualcosa, nel tentativo di allontanarli da noi, essi ci vengono più vicino, dato che riceviamo quello a cui prestiamo attenzione, che lo vogliamo o meno. In altre parole, non c'è esclusione in questo Universo fondato sull'inclusione. In ogni elemento che ci circonda ci sono il desiderabile e l'indesiderato; tocca a noi rivolgere l'attenzione al desiderabile, se è questo che vogliamo nella nostra esperienza. Se cercheremo di operare scelte che ci infondono benessere e, nello stesso tempo, ci applicheremo con perseveranza a pensare e a parlare in modo più felice e costruttivo della nostra esistenza, delle persone e delle esperienze che ne fanno parte, vedremo che la nostra vita inizierà a trasformarsi per corrispondere nei dettagli al modo nuovo e meglio orientato in cui la pensiamo e ne parliamo adesso.

Ecco che chi davvero protegge l'amore è protetto dall'amore, chi davvero protegge la gioia è protetto dalla gioia, chi davvero protegge la fede e la rettitudine è protetto da queste. Se riuscissimo a comprendere bene il potere dei nostri pensieri, delle nostre parole e dei nostri sentimenti, faremmo molta più attenzione a quello che pensiamo, diciamo e sentiamo. L'Universo risponde sempre "*Sì*" a quello che pensiamo, diciamo e sentiamo, a prescindere da ciò che scegliamo di credere. Se scegliamo di credere di non essere un granché, di ritenere che la vita non ci andrà mai bene e di pensare che non otterremo mai ciò che vogliamo, l'Universo risponderà e quello che avremo scelto sarà esattamente ciò che avremo. Ma, nell'istante in cui saremo disposti a far entrare più amore, più gioia e più abbondanza nella nostra vita, l'Universo risponderà di conseguenza. Ciascuno di noi crea le esperienze che vive con le proprie *convinzioni*, e quello che crediamo su noi stessi, sugli altri e sull'ambiente che ci circonda diventa la nostra realtà. Che cosa potrebbe essere più giusto di un Universo che ci dà esattamente quello che produciamo a livello vibrazionale?

Geshe Ben Kunghien si rese conto che tutto il meglio della vita ha origine dal di dentro. Nella calma e nella fiducia aveva scoperto in se stesso un abbondante granaio traboccante di tesori. Abbandonò ogni tensione e attaccamento, scelse di vedere se stesso e la sua vita in modo più felice e di fidarsi dell'Universo. Non solo imparò a esprimere amore e apprezzamento per tutto ciò che si riversava su di lui, ma anche a donare agli altri di tutto cuore. Geshe Ben Kunghien comprese che l'amore attira amore, che la gioia attira gioia, che la fede e la rettitudine attirano fede e rettitudine. A mano a mano che la *Legge dell'Attrazione* rispondeva ai suoi

pensieri meglio orientati e più piacevoli, la sua stessa esperienza di vita si trasformava per corrispondere di più agli aspetti desiderati, mentre quelli indesiderati svanivano progressivamente dalla sua esperienza.

Siamo circondati da così tante persone, cose ed esperienze meravigliose! Perché non concentrarci su queste e rendere grazie, lasciando andare e liberandoci di tutto ciò che è spiacevole e infelice? Se impariamo ad apprezzarci di più e a rivolgere sempre uno sguardo ottimista a ogni evento, evitando qualsiasi forma di negatività, attiriamo su di noi il meglio della vita. Perciò, se abbiamo la tendenza a incolpare delle nostre sventure le circostanze, l'esistenza o le persone, cominciamo da subito a guardare dentro di noi per vedere in che modo possiamo cambiare atteggiamento. Così facendo, vedremo prodursi poco alla volta dei miglioramenti, e inizieremo a renderci conto di quanto siamo benedetti e di come la vita sia davvero ricca di cose preziose.

Spesso pensiamo più alle cose che ci mancano che a tutte le meravigliose ragioni per essere felici proprio qui, proprio adesso. Apprezzare quotidianamente significa gioire di ogni passo lungo la strada e goderci il viaggio della nostra vita. Lo sciocco cerca la felicità lontano, il saggio la fa crescere sotto i suoi piedi. Saggio è chi cammina a occhi aperti e apprezza la bellezza che lo circonda; è chi vive un giorno alla volta e lo valorizza pienamente, lasciando che ogni momento sia colmo di amore, di gioia e di gratitudine. Non dobbiamo attenderci che ci accada qualcosa di buono per sentirci bene, perché abbiamo la capacità di indirizzare i nostri pensieri verso gli aspetti migliori della vita, indipendentemente da quello che c'è nella nostra esperienza al momento. E quando ci preoccupiamo di come ci *sentiamo* e abbiamo la volontà di modificare il nostro punto di attrazione e rivolgere l'attenzione a pensieri più felici e costruttivi, incominciamo rapidamente la trasformazione positiva e intenzionale della nostra vita. Camminare nella fede significa vivere negli stati mentali ed emotivi che avremmo se i nostri desideri fossero già soddisfatti, anche se per il momento la percezione sensoriale ci fa ritenere il contrario.

A mano a mano che penseremo e parleremo di più, costantemente e con intenzione, di quello che *vogliamo* e meno di quello che *non vogliamo*, ci troveremo sempre più spesso allineati con l'essenza pura e positiva della nostra Fonte interiore. L'uomo che cerca questo allineamento coglie il potere creativo che fluisce in lui e attraverso di lui. Il segreto per portare in manifestazione le sue creazioni è lasciar fluire questo potere su quello che intende creare e *permettere* che ciò accada, cioè mantenere al riguardo un atteggiamento così positivo e rilassato che non potrebbe essere altrimenti. Se rispetto alla cosa che intende creare non nutre convinzioni limitanti, se il desiderio che nutre per quella cosa è forte, se non fa resistenza con emozioni negative durante il processo creativo e se ama davvero quella cosa che intende attrarre, l'Universo troverà qualunque via per dargliela. Ovunque vi siano pensiero focalizzato, intenso amore e desiderio, l'energia creativa si riversa in quella direzione come un fiume impetuoso.

Perché le nostre vite sono spesso così complicate? Perché sono così piene di conflitti e problemi di ogni tipo? Sono tali a causa del nostro modo di pensare. "*Diventi quello che pensi*", insegnava il Buddha. Tutto quello che ci succede – tutto senza eccezioni – dipende dalla combinazione delle nostre intenzioni e delle nostre convinzioni. Dalle nostre convinzioni o schemi cronici vibrazionali dipendono i nostri pensieri abituali e le nostre emozioni, cioè *il modo in cui ci sentiamo*, il quale a sua volta rappresenta *il nostro punto di attrazione* e *il nostro vero messaggio per l'Universo*. L'Universo risponde in base a come ci sentiamo. Quindi: *meglio ci sentiamo, meglio ci vanno le cose*. Il problema risiede nel fatto che la

maggior parte di noi non prende abbastanza sul serio la propria felicità, il fatto che quello che davvero vogliamo è sentirci liberi, felici e in crescita. Non siamo qui per essere giudicati o per dimostrare qualcosa a qualcuno; siamo qui come creatori in cerca di libertà, di gioia e di crescita, e nessuno di questi tre fattori può esistere senza gli altri. Ora, non saremo mai liberi finché non ci saremo liberati dalla negatività che domina la nostra esperienza, e non potremo sbarazzarci di questa negatività che domina la nostra esperienza finché non ci saremo applicati ad avere un certo controllo dei nostri pensieri.

Quando iniziamo a prendere coscienza di essere noi i creatori della nostra realtà, iniziamo anche a stare più attenti alle vibrazioni che evochiamo e a capire l'importanza di essere allineati alla nostra Fonte interiore. Per il Divino che portiamo dentro, ognuno di noi è come un fiore la cui vita può davvero trascorrere senza sforzi: un fiore non lotta per poter sbocciare al sole. Perché dovremmo allora lottare per sbocciare attraverso la grazia del Suo Amore incondizionato? Il Divino che è in noi ci esorta ad amare e a gioire di più, a diventare un limpido canale che consente al nuovo di manifestarsi dentro e attraverso di noi, così da fluire con la vita e accompagnarne il movimento. Il Divino che è in noi ci esorta a rimanere connessi a Lui: un fiume che cessa di essere alimentato dalla propria sorgente si prosciuga. Anche noi, se smetteremo di attingere da Lui le nostre riserve, assisteremo a un inaridimento del cuore e la vita ci apparirà piena di problemi. Quando però facciamo nostro il proposito di lasciar andare amarezze, critiche e negatività, la vita diventa più semplice. Quando facciamo con entusiasmo quello che più ci piace e questo porta del bene a noi e a tutte le persone che ci stanno a cuore, è molto più facile elevare coloro che ci circondano e offrire loro speranza e fiducia nell'Universo. Da questa condizione interiore di benessere ci sentiamo meglio, ci aspettiamo il meglio e creiamo le condizioni più adatte a percorrere un cammino di minima resistenza. Al contrario, un uomo triste, lamentoso e pessimista, convinto che la vita sia soprattutto fatica e lotta, spinge l'Universo a creare in questa direzione e le esperienze che andrà a vivere si conformeranno a questa convinzione. In altre parole, *raccoglierà ciò che ha seminato*: una vita di fatiche e di lotta. Tante persone si cullano in

un falso senso di movimento, dove l'azione e il duro lavoro sono offerti come giustificazione per il loro essere qui. Tendono a vedere principalmente difficoltà e ostacoli e, nella loro mancanza di fede e di gioia, fanno di tutto per non *permettere* a se stesse un tipo più agevole di esistenza.

Gli animali e le piante percorrono questo cammino di minima resistenza perché, nel loro fluire, assecondano il cambiamento restando meglio allineati alla loro Fonte: "*Osservate gli uccelli del cielo: essi non seminano, non mietono e non raccolgono in granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre*" (Mt 6, 26). Con facilità e grazia, animali e piante scorrono nel flusso di questo nostro Universo cooperativo, vivono senza essere di ostacolo al libero fluire delle cose. In natura non esistono né sforzi né tensioni: un piccolo seme cresce attraverso il proprio ciclo; non deve fare nulla, se non *permettere* che ciò avvenga. Avere fede nell'Universo significa riconoscere che il nostro naturale stato di Benessere non è qualcosa per cui è necessario lottare, bensì qualcosa che fluisce non appena glielo consentiamo.

Avere fiducia nell'Universo vuol dire avere sempre davanti la visione delle sue meraviglie e della sua illimitata abbondanza, visualizzare il meglio che attiriamo su di noi. Il saggio non indugia su ciò che non è e su quanto gli sembra mancare nel suo mondo. Egli pensa solo in termini di abbondanza, la vede ovunque e rende grazie all'Universo per le sue risorse infinite. Porta amore e prosperità nella sua vita benedicendo ogni cosa e rendendo grazie per il sovrappiù che gli viene dato dall'Universo. Quando impareremo a benedire e a ringraziare per tutto, metteremo di fatto in pratica una delle grandi leggi di prosperità e di abbondanza, dato che il di più viene con l'amore e le benedizioni.

Il termine *abbondanza* è la parola essenziale per descrivere l'Universo. Anche solo pensare alla scarsità e credervi significa vedere la vita considerando principalmente quello di cui manca. L'abbondanza non si acquisisce, è una cosa con cui si entra in sintonia. Abbondanza non è accumulazione di cose materiali, ma guardare la vita sapendo che abbiamo tutto il necessario per una felicità completa e apprezzare ogni singolo momento dell'esistenza. Se ci concentriamo sulla scarsità investiamo energie su ciò che non abbiamo e questa carenza continuerà a caratterizzare la nostra esperienza. Crediamo di vivere una vita bisognosa perché siamo "sfortunati", invece di riconoscere che siamo attaccati al pensiero della scarsità. Fino a quando viviamo pensando alla scarsità, è questa che attiriamo nella nostra vita.

Il primo passo per liberarci dalla mentalità della scarsità è rendere grazie per tutto ciò che siamo e tutto ciò che abbiamo. Quando ci concentriamo sul *sentimento* di gratitudine per ciò che abbiamo, il sole che ci riscalda, l'aria che respiriamo e tutti gli altri doni dell'Universo, la nostra vita assumerà un nuovo significato. Mentre ci esercitiamo nel rendere grazie, applichiamoci ad allargare l'elenco delle cose per le quali siamo grati: la nostra famiglia e i nostri amici; il cibo, i vestiti e tutti i beni di cui disponiamo; il denaro che possediamo. Cominciamo a pensare a come siamo grati di godere di queste cose nella nostra vita ora, adesso, in questo istante. Impariamo a far convergere il potere dei nostri pensieri positivi e delle nostre emozioni positive *su ciò che vogliamo veramente far crescere.* Mettiamo in pratica la stessa strategia anche nei rapporti affettivi. Spesso le difficoltà derivano dal fatto che ognuno si concentra su ciò che manca nell'altra persona. L'amore e l'apprezzamento spalancano invece le nostre porte interiori, permettendo alla luce di fluire e di rivelare ciò che di meglio vi è nella vita e negli altri. L'amore e l'apprezzamento vedono sempre i lati migliori della persona amata, rendendoli così manifesti.

Andrea Braggio è socio indipendente della S.T.I.